

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA**  
**AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE**

**B A R E M D E C O R E C T A R E**

a testului de evaluare a competențelor cognitive ale elevilor din liceele cu profil sportiv  
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, desfășurat la 01 aprilie 2024

Nr. itemului	Punctaj total	Răspunsuri corecte	Analiza structurală/Acordarea punctajului		
			Codul itemului	Scor	Specificarea punctajului
1.	10	1.1. Condiția fizică a omului reflectă gradul pregătirii fizice care îl ajută să muncească și să trăiască nu numai în condiții favorabile, dar și în condiții nefavorabile ale mediului înconjurător.	1.1.	3	3 puncte în cazul dacă răspunsul corespunde solicitărilor itemului.
		1.2. Activitatea profesională eficientă/calitativă al omului depinde de condiția fizică a acestuia.	1.2.	2	3 puncte dacă răspunsul elevului corelează cu ideea răspunsului din barem.
		1.3. Compoziția tisulară - reflectă procentajul țesutului adipos și fibros.	1.3.	2	3 punct pentru răspunsul corect.
		1.4. Denumirea principiului este - <b>principiul reversibilității</b> . <b>Caracteristica principiului identificat.</b> Starea fizică este reversibilă. Dacă efectuăm exerciții fizice intensiv și sistematic, condiția fizică se îmbunătățește și invers: efectuarea exercițiilor fizice cu întrerupere, mai ales pe o perioadă lungă de timp, duce la pierderea acesteia.	1.4.	3	1 punct pentru identificarea corectă a principiului. 2 puncte pentru caracterizarea amplă a principiului identificat.
2.	5	<b>Esența</b> pregătirii teoretice a sportivului constă în însușirea unui ansamblu de cunoștințe conceptuale/generale și speciale cu referire la sportul practicat. <b>Importanța</b> pregătirii teoretice rezidă în formarea conceptelor, viziunilor despre sport ca fenomen social, precum și aplicarea cunoștințelor speciale în timpul antrenamentelor/competițiilor în scopul dobândirii performanțelor sportive. <b>Exemple:</b> 1- cunoștințe despre tehnica învățării/perfecționării elementelor/procedeelelor, combinațiilor tehnico-tactice. 2 – cunoștințe referitoare la regulile competiționale.	5	1 2 2	1 punct pentru descrierea esenței pregătirii teoretice a sportivului. Câte 2 puncte pentru răspunsurile corecte cu referire la importanța și exemple.
3.	3	<b>Exercițiul fizic</b> – se va accepta orice exercițiu fizic identificat, efectuarea căruia solicită manifestarea forței dinamice. <b>Factori externi:</b> 1 – masa/greutatea obiectului/sau a corpului uman, 2- forța de gravitație	3	3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.

4.	7	<p>4.1- <b>b</b></p> <p>4.2. Explică semnificația celor 5 semne cu referire la formula identificată:</p> <p>a) <b>NCEF</b> – nivelul capacității de efort fizic;</p> <p>b) <b>P<sub>1</sub></b> - pulsul măsurat în stare de repaos, timp de 1 min.;</p> <p>c) <b>P<sub>2</sub></b> – pulsul măsurat în primele 15 sec al primului minut de odihnă după efort fizic;</p> <p>d) <b>P<sub>3</sub></b> - pulsul măsurat în ultimele 15 sec al primului minut de odihnă după efort fizic;</p> <p>e) <b>10</b> – coeficient special.</p> <p>4.3. Indică, cât egalează indicele personal <math>P_1 = \underline{\hspace{2cm}}</math></p>	<p>4.1.</p> <p>4.2.</p> <p>4.3.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.</p>
5.	6	<p style="text-align: center;"><b>ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</b></p> <p>1. <b>Denumirea formulei</b> – <i>Kervonen</i></p> <p>2. <b>Formula</b> – <b>Kervonen</b> – <i>P. med. ind. antr.</i> = <math>(220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r.</math></p> <p>3. <b>Semnificația semnelor din formulă:</b></p> <p>a) – 220 - Pulsul maximal accesibil utilizat în practica sportivă;</p> <p>b) – V - Vârsta omului;</p> <p>c) - P.r. - Pulsul măsurat, în stare de repaos, timp de 1 min.;</p> <p>d) – 0,6-coeficient special</p>	<p>6</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.</p>
6.	6	<p>6.1.</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[Condiția fizică a omului] --&gt; B[Factorul 1 Vârsta]     A --&gt; C[Factorul 2 Alimentația]     A --&gt; D[Factorul 3 Genul]     A --&gt; E[Factorul 4 Exercițiul fizic] </pre> </div> <p>6.2. Factorul prioritar - <b>exercițiul fizic</b></p> <p>6.3. Argumentarea factorului identificat - <b>exercițiul fizic</b> contribuie la dezvoltarea principalelor componente ale condiției fizice: forța musculară, rezistența cardio-vasculară, rezistența musculară, elasticitate musculară, mobilitatea articulară, rapiditatea mișcărilor.</p>	<p>6.1.</p> <p>6.2.</p> <p>6.3.</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>4 puncte pentru identificarea corectă a factorilor.</p> <p>Câte 1 punct pentru răspunsuri corecte la pct. 6.2 și 6.3.</p>
7.	10	<p>În conținuturile enunțurilor rezumatului se vor regăsi, în mod obligatoriu, denumirea componentelor modului de viață sănătos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ... <b>alimentație sănătoasă.</b></li> <li>2. ... <b>activitate fizică/motrice.</b></li> <li>3. ... <b>călirea organismului.</b></li> <li>4. ... <b>condiții igienice de muncă și trai.</b></li> <li>5. ... <b>evitarea viciilor.</b></li> </ol>	<p>7</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudinea răspunsului.</p>

8.	2	Definiție. <i>Cultura fizică recreativă</i> fiind parte componentă a culturii fizice, reprezintă odihna activă a omului, realizată prin intermediul practicării exercițiului fizic, sportului pentru sănătate în scopul recuperării forțelor consumate în procesul activității profesionale.	8	2	2 puncte pentru definirea corectă a noțiunii:” <i>Cultura fizică recreativă</i> ”.												
9.	11	1-JI 2-JI 3-JI 4-II 5-II 6-II 7-JI 8-II 9-JI 10-II 11-II	9	11	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.												
10.	7	Minieseu “ <i>Odihna activă – remediu recreativ al omului contemporan</i> ”. Răspunsurile vor reflecta solicitările stipulate în item. : esența și importanța odihnei active, formele/modalitățile de realizare a acesteia, precum și beneficiile acestui tip de odihnă.	10	7	Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudea răspunsului.												
11.	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>COMPO- NENTELE</th> <th>Denumirea componentelor</th> <th>Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>STRUC- TURALE</td> <td>1-Bazele tehnicii sportive</td> <td>1- Poziționarea, elanul, bătaia, faza de zbor, aterizarea</td> </tr> <tr> <td>ALE</td> <td>2 – Veriga princi- pală a tehnicii sportive</td> <td>2-Bătaia/explozia</td> </tr> <tr> <td>TEHNICII SPORTIVE</td> <td>3 – Detaliile teh- nicii sportive</td> <td>3 – Pași alergători neuniformi, rulare pe spate, bătaia/explozia slabă, unghiul mic al fazei de zbor etc.</td> </tr> </tbody> </table>	COMPO- NENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.	STRUC- TURALE	1-Bazele tehnicii sportive	1- Poziționarea, elanul, bătaia, faza de zbor, aterizarea	ALE	2 – Veriga princi- pală a tehnicii sportive	2-Bătaia/explozia	TEHNICII SPORTIVE	3 – Detaliile teh- nicii sportive	3 – Pași alergători neuniformi, rulare pe spate, bătaia/explozia slabă, unghiul mic al fazei de zbor etc.	11	6	Câte 1 punct pentru răspunsurile referitoare la denumirea corectă a componentelor tehnicii sportive.  Câte 2 puncte pentru răspunsurile referitoare la denumirea corectă a actelor motrice, care constituie conținutul componentelor 1 și 3 ale tehnicii sportive.
COMPO- NENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.															
STRUC- TURALE	1-Bazele tehnicii sportive	1- Poziționarea, elanul, bătaia, faza de zbor, aterizarea															
ALE	2 – Veriga princi- pală a tehnicii sportive	2-Bătaia/explozia															
TEHNICII SPORTIVE	3 – Detaliile teh- nicii sportive	3 – Pași alergători neuniformi, rulare pe spate, bătaia/explozia slabă, unghiul mic al fazei de zbor etc.															
12.	4	...10-15min., ....10-12, ....segmente corporale și grupuri de mușchi, ....trecerea organismului dintr-o stare pasivă, somnolentă într-o stare activă, funcțională.	12	4	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.												
13.	4	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Etapile antrenamentului</th> <th rowspan="3">Obiectivul prioritar</th> </tr> <tr> <th>Eta- pa</th> <th>Denumirea etapei</th> <th>Durata</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>III</td> <td>Finală</td> <td>10 min.</td> <td>Liniștirea/restabilirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</td> </tr> </tbody> </table>	Etapile antrenamentului			Obiectivul prioritar	Eta- pa	Denumirea etapei	Durata	III	Finală	10 min.	Liniștirea/restabilirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.	13	4	Câte 1 punct pentru răspunsurile corecte referitoare la denumirea și durata etapei a treia a antrenamentului sportiv. 2 puncte pentru identificarea obiectivului prioritar al etapei a treia a lecției de antrenament.	
Etapile antrenamentului			Obiectivul prioritar														
Eta- pa	Denumirea etapei	Durata															
III	Finală	10 min.		Liniștirea/restabilirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.													

<b>14.</b>	<b>3</b>	Elevul va indica o singură probă dificilă pentru el din următoarele: <b>Teste motrice:</b> 1- ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.(băieți, fete) 2-tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă (băieți) și - flotări la banca de gimnastică (fete) 3-săritura în lungime de pe loc (băieți, fete) sau <b>Norme motrice:</b> 1 - alergare de viteză 100 m (băieți, fete) 2 - alergare de rezistență (băieți – 2000 m, fete – 1000 m) <i>NIOTĂ. Motivul și soluțiile sunt formulate de către elev.</i>				14	3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect cu referire la solicitările itemului (denumirea testului, motivul nereușitei și soluții întreprinse).	
<b>15.</b>	<b>12</b>	Completarea corectă a enunțurilor. 1-Comitetul Național Olimpic (CNO) a fost fondat în anul - 1991. 2-Autorul siglei olimpice naționale este – <i>Nicolae Ambrosi</i> . 3-Sportivii moldoveni, în premieră, au participat la Jocurile Olimpice de vară în anul 1960, obținând – 1 medalie olimpică. 4-Primul președinte al NOC a fost ales – <i>Efim Josan</i> . 5-Două sportive din Republica Moldova - <i>Larisa Popova și Natalia Valeeva</i> au obținut câte două medalii olimpice în cadrul Jocurilor olimpice de vară. 6. Nominalizarea celor 6 campioni olimpici naționali. 1 – <i>Nicolae Juravschi</i> 2 – <i>Larisa Popova</i> 3 – <i>Stela Zaharova</i> 4 – <i>Tudor Casapu</i> 5 – <i>Igor Dobrovolschi</i> 6 – <i>Veaceslav Gorpișin</i>				15	12	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect cu referire la solicitările itemului.	
<b>16.</b>	<b>4</b>		<b>A - 27</b>	<b>B - 7</b>	<b>C - 8</b>	<b>D - 12</b>	16	4	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.
<b>TOTAL:</b>	<b>100</b>					<b>TOTAL:</b>	<b>100</b>		